

DR. NICHOLAS KLEIDER



8036 232ND STREET, LANGLEY B.C. V1M 3R8

90 DAY CONTROLLED EXERCISE PROGRAM

REHAB PROGRAM							
	WALK/MIN	1ST SET	WALK	2ND SET	WALK	3RD SET	WALK
DAY 1	20 MIN	1 MIN TROT	5 MIN				
DAY 5	20 MIN	1 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN		
DAY 10	20 MIN	1 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN
DAY 15	20 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN
DAY 20	20 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	1 MIN TROT	5 MIN
DAY 25	20 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN
DAY 30	20 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN
DAY 33	20 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	2 MIN TROT	5 MIN
DAY 36	20 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN
DAY 39	20 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN
DAY 42	20 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	3 MIN TROT	5 MIN
DAY 45	20 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN
DAY 48	20 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN
DAY 51	20 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	4 MIN TROT	5 MIN
DAY 54	20 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN
DAY 59	20 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN
DAY 62	20 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	5 MIN TROT	5 MIN
DAY 65	20 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN
DAY 68	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN
DAY 71	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	4 T/1 CANT	5 MIN
DAY 74	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN
DAY 77	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	2 T/3 CANT	5 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN
DAY 79	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	2 T/3 CANT	5 MIN	2 T/3 CANT	5 MIN
DAY 81	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	1 T/4 CANT	5 MIN	2 T/3 CANT	5 MIN
DAY 83	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	1 T/4 CANT	5 MIN	1 T/4 CANT	5 MIN
DAY 85	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	5 CANTER	5 MIN	1 T/4 CANT	5 MIN
DAY 87	20 MIN	3 T/2 CANT	5 MIN	5 CANTER	5 MIN	5 CANTER	5 MIN

FOR TENDON/LIGAMENT INJURIES I RECOMMEND RESCANS EVERY 2-3 MONTHS AND/OR

FOR EXAMPLE ON DAY 59 BEFORE STARTING CANTER WORK

T STANDS FOR TROT AND CANT FOR CANTER

FULL TURN OUT OR JUMPING SHOULD NOT OCCUR UNTILL THE END OF THE PROGRAM.
BOTH OF THESE SHOULD BE PRECEDED BY A WARM UP.